

ISSN 2524-0986



iScienceTM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 11(55)
Часть 4

Переяслав
2019



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 11(55)
Часть 4

Ноябрь 2019 г.

ЖУРНАЛ

Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав

УДК 379.85

Журавльов Сергій Олексійович
Національний технічний університет України
«КПІ ім. Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

Анотація: Розглянуто підходи до визначення впливу тренувальних навантажень на розвиток фізичних якостей у студентів ВНЗ займаються Міні-футболом.

Ключові слова: підготовка, студенти, змагальні навантаження, міні - футбол, фізичні якості.

Журавльов Сергей Алексеевич
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЗВО СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛА

Аннотация: Рассмотрены подходы к определению влияния тренировочных нагрузок на развитие физических качеств у студентов ВУЗов занимающихся мини-футболом.

Ключевые слова: подготовка, студенты, состязательные нагрузки, мини - футбол, физические качества.

Zhuravlev S.A.
National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

IMPROVEMENT OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF HEALTH AND MEDICAL DEVELOPMENT BY MEANS OF MINI-FOOTBALL

Abstract: The approaches to determining the impact of training loads on the development of physical qualities in students of universities involved in mini-football are examined.

Key words: preparation, students, competitive loads, mini - football, physical qualities.

Актуальність. На сучасному стані розвитку суспільства фізична досконалість визначається як оптимальний рівень всебічної рухової підготовленості людини, яка необхідна їй у сфері соціально обумовлених видів діяльності. Досягнення фізичної досконалості людини засобами фізичної культури потребує оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу. Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеко від досконалості, що обумовлено рядом х активних причин: 1) недостатня кількість

занять за навчальним планом; 2) такий рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами; 3) низький рівень використання технічних засобів під час навчальних занять; 4) недостатнє фінансове забезпечення; 5) низька ефективність управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах.

Відомо, що студентська молодь значну кількість часу присвячує навчанню. На питання: «Чи втомлюєтеся Ви під час навчання?» отримано наступні відповіді: 21,2% респондентів відчують втому, 10,8% - ні. Незначно втомлюються 47,3%, майже не втомлюються 20,7% студентів. Таким чином, навчання призводить до втоми більшості студентів, що може свідчити як про низький рівень фізичної і функціональної підготовленості, так і про невдале поєднання розумової праці з фізичною.

У той же час урахування бажання студентів займатися фізичними вправами досить важливе, оскільки при обмеженому виборі форм і видів фізкультурно-спортивних і оздоровчих занять без опори на конкретні інтереси студентів, значно знижується чисельність осіб, залучених до них [1].

Аналіз наукової літератури [2; 3; 4] свідчить про те, що існуючі методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективні для підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості, інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами.

Проблема оптимізації фізичного виховання на основі спортивних інтересів і мотивів фізичного вдосконалення студентської молоді вже давно є предметом уваги багатьох дослідників [5; 6]. Ефективність занять з фізичного виховання з конкретною спортивною спрямованістю підтверджено низкою наукових досліджень [7]. Педагогічну оцінку малому футболу дає С.М. Андрєєв (1989), що один з перших оцінив заслуги цієї гри [8]: «Міні-футбол - гра дуже приваблива, захоплююча. Граючи в міні-футбол, кожен значно частіше, ніж, скажімо, в футболі торкається м'яча і приймає участь в загальних ігрових діях (а це, погодьтесь, приємно). Та і голів в міні-футболі забивається набагато більше, і це теж цікаво. Є у « молодшого брата » футболу і інші чесноти. Міні-футбол - спрощений варіант великого футболу - невибагливий. В цю гру можна грати на майданчиках малих розмірів і з меншою кількістю гравців в командах. Отже, для цього можна пристосувати будь-яку галявину. В міні-футбол з успіхом можна грати в шкільних спортивних залах, в хокейних « коробках », на найпростіших майданчиках, в жилих кварталах. Словом, можна сміливо стверджувати, що міні-футбол це універсальна гра, немов спеціально створена для загального захоплення.

Не дивлячись на особливу популярність міні-футболу серед студентів, як серед юнаків, так і серед дівчат, та наявність наукових досліджень з міні-футболу, потрібно зазначити, що в силу об'єктивних і суб'єктивних причин міні-футбол, як ефективний засіб підвищення рівня фізичної підготовленості, рухової активності та підтримання постійного інтересу до занять, не знайшов свого використання в програмах з фізичного виховання студентів ВНЗ. На жаль, ми повинні констатувати той факт, що науково обґрунтовані дослідження, присвячені теоретичному і методичному обґрунтуванню міні - футболу як самостійного виду спорту і можливостей його застосування в фізичному вихованні студентської молоді, дуже небагато-чисельні.

Це і зумовило вибір теми дослідження «Підвищення рівня рухової активності студентів ВНЗ засобами міні-футболу».

Об'єкт дослідження – рухова активність студентів ВНЗ.

Предмет дослідження – вплив занять міні-футболом на рівень рухової активності студентів ВНЗ.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність занять міні-футболом на рівень рухової активності студентів ВНЗ.

Вході дослідження нами виявлено поза навчальні обсяги рухової активності респондентів. Запровадження занять улюбленим видом спорту у навчальний час, на нашу думку, підвищить інтерес до обов'язкових занять з фізичного виховання, частоту їх відвідування та сприятиме покращенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Необхідно відзначити той факт, що проведення ігор по існуючим правилам потребує наявності доброї матеріальної бази, якісного інвентарю та обладнання. Невелика кількість годин, відведених для спортивних ігор на навчальних заняттях, також заважає їх проведенню зі студентами. Все це вказує на те, що на сучасному етапі розвитку вищої школи в Україні доцільно розвивати серед студентів міні-футбол, по суті, спрощений варіант великого футболу, тобто гру на майданчику менших розмірів і з меншим числом гравців в командах. Ця гра вибаглива. Міні-футбол можна проводити на баскетбольних і гандбольних майданчиках, в спортивних залах, в хокейній коробці (влітку) та на футбольному полі (поперек поля з його половин), а також на будь-якій, місцевості, при необхідності по спрощених правилах. Розміри майданчика можна вибирати виходячи з того, що є в наявності з матеріальної бази, а також з кількості тих хто займається.

Заняття, що проводяться зі студентами як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивного залу, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної системи, покращенню обміну речовин в організмі. Міні-футбол розширює діапазон функціональних можливостей організму. Він розвиває здібність долати певні напруження і труднощі. В процесі занять міні-футболом у студентів формується ряд важливий морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість.

Приймаючи участь в грі, студенти непомітно для себе переносять значне навантаження, виконання якого в інших умовах, за інших обставин було б пов'язане з проявом значних вольових зусиль. Особливо важливо, що великий об'єм рухів в міні-футболі обумовлений високим емоційним фоном, який «являється важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Міні-футбол може широко використовуватись як засіб професійно – прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей.

Використання міні-футболу характеризує його як один з найбільш ефективних засобів фізичної підготовки студентів. Ось чому детальний аналіз використання засобів міні-футболу в якості базового виду спорту, характеристика його засобів і сполучень з іншими видами спорту, з врахуванням їх «енергоємності» і оздоровчої ефективності, суттєво сприяє

оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

Таким чином, аналіз літературних джерел, які висвітлюють різні сторони проблеми фізичного виховання студентської молоді, дозволяє зробити наступні висновки:

У навчальному процесі доцільно відмовитись від програмного змісту фізичного виховання і звернутись до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного виховання.

Результати дослідження, проведені зі студентами Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського», свідчать про те, що:- виявлена тенденція зниження рівня фізичної підготовленості студентів (на 1 курсі студентів з високим РФП – 6,4%, вищим за середній – 27,7%, середнім – 40,4%, нижчим за середній – 25,5%; на 2 курсі – 5,9% студентів з високим РФП, 25,5% – з вищим за середній, 41,2% – з середнім і 29,4% – з нижчим за середній РФП; на 3 курсі 4,4% студентів мають високий РФП, 22,2% – вищий за середній, 44,4% – середній і 28,9% – нижчий за середній; серед студентів 4 курсу – 2,6%, 10,3%, 41,0% та 46,1% відповідно.

- результати дослідження РФЗ свідчать про поступове його зниження з першого по четвертий курс (на першому курсі низький РФЗ мають 19,1% студентів, на другому – 17,6%, на третьому – 33,3% і на четвертому – 30,8%).

- необхідні зміни засобів і методів навчальних та поза навчальних занять для забезпечення позитивного впливу на рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів враховуючи інтереси, потреби і їх особистісні орієнтації.

Удосконалено методику фізичної підготовки студентів засобами міні-футболу, що впроваджена в Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського»: передбачена можливість займатись обраним, пріоритетним видом спорту (міні-футболом), система етапів, засобів і методів навчання, самостійна робота студентів та запровадження регулярного контролю рухової активності та фізичної підготовленості студентів в кінці кожного змістового модулю навчальної програми. Розроблено співвідношення засобів фізичного виховання, що використовуються на заняттях з міні-футболу та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, а також комплекси для додаткових (самостійних) занять студентів фізичними вправами.

Удосконалена методика фізичної підготовки студентів засобами міні-футболу сприяла підвищенню РФП (з високим та вищим за середній РФП кількість студентів збільшилась на 11,1% та 14,7%, а з середнім та нижчим за середній РФП – зменшилась на 11,2% та 14,8% відповідно) та РФЗ (зросла кількість студентів з вищим за середній РФЗ – на 66,6%, і на 50,0% знизилася кількість студентів з низьким РФЗ).

Результати дослідження, проведені зі студентами Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського»: свідчать про те, що:

Удосконалена методика фізичної підготовки студентів засобами міні-футболу, що впроваджена в Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського»: передбачена можливість займатись обраним, пріоритетним видом спорту (міні-футболом), система етапів, засобів і методів навчання, самостійна робота студентів та запровадження регулярного контролю рухової активності та фізичної підготовленості студентів в кінці

кожного змістового модулю навчальної програми. Розроблено співвідношення засобів фізичного виховання, що використовуються на заняттях з міні-футболу та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, а також комплекси для додаткових (самостійних) занять студентів фізичними вправами.

Методика сприяла збільшенню обсягу загальної рухової активності у студентів ЕГ за період експерименту на 32,6%, обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів експериментальної групи збільшився на 42,6%.

Застосування методики фізичної підготовки студентів засобами міні-футболу довело її ефективність. У студентів підвищились показники фізичної підготовленості, рухової активності, зросла мотивація до занять фізичним вихованням, що позитивно вплинуло на спосіб життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Благій О. Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку: Автореф. дисс... канд. пед. наук з ФК і С.: 24.00.02/КДУФВіС. – К., 1997. – 24 с.
2. Муравов И. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества // Теория и практика физической культуры. – 1988. - №2. – С. 5-6.
3. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 286 с.
4. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1991. - 254 с.
5. Базильчук В. Б., Жданова О. М. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять // Вісник Технологічного університету Поділля: Наук. журнал. – 2002. – №5. – Ч.3. – С. 59-60.
6. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи//Физ. культ.: воспитание, образование, тренировка, 1996. № 1. С. 23-25.
7. Кутек Т. Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. - ЛДІФК, Л. 2001. – 21 с.
8. Андреев С. Н. и др. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1986. - 262 с.
9. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. – М.: Сов. спорт, 1989. - 47 с.
10. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1997. - 20 с.
11. Киселев В.И., Шарапова П.Х., Куликова В.П. Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная активность студентов //Теор. и практ. физ. культ. - 1987. - № 6. - С. 21-23.
12. Кравцов М. І. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів Матер. І наук.-практ. конф. —Роль фізичної культури в здоровому способі життяII. – Львів, 1995. – С. 37-38.
13. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. докт. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. - К., 2000. – 510 с.

14. Кулик Я. І. та ін. Динаміка мотивацій студентів до спортивної діяльності як складової частини здорового способу життя // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. – Л., 1995. – С. 42-43.
15. Фізичне виховання: практикум із футболу в залі / уклад.: 503 Є. М. Петренко, О. В. Байрачний, В. М. Тимошкін. — К.: НАУ, 2014. — 52 с.